

~~~~~  
海外レポート  
~~~~~

## 中米ホンジュラスでの2年間

伊平屋村役場 保健師  
金城利香

### I 名前も知らないー

ホンジュラスという国をご存知でしょうか？  
“大統領の追放（クーデター）”や、“28年振りにサッカーW杯に出場！”などというニュースが日本でも報道されたハズですが、認知度は相当低いことでしょう。

南北アメリカ大陸をつなぐ細くくびれた場所、メキシコの南、パナマ・コスタリカの北に位置する小国。

“中米最貧国”ー 私が、JICAボランティアとして2年間派遣された国・ホンジュラスは、よくそのような言葉で形容されています。

### II 途上国の持つ二面性

現地に赴くまでは、「どんな過酷で厳しい生活環境が待っているのか…」と覚悟をしていたのですが、首都テグシガルパにはショッピング・モールがいくつもあり、ファストフード店が軒を連ねる…といった具合で、「想像していた“途上国”のイメージとはかけ離れた所に来てしまった…」というのが最初の印象でした。

しかし、一歩足を踏み出せば、富裕層と貧困層との間にある、大きな“格差”に気付かされます。首都でも、中心部から少し抜けるだけで、山の急斜面に貼り付く様に、廃材でできた小屋が密集している集落がありますし、水道や電気はおろか、その日食べる物にも困る生活をしている人も沢山います。

“1億総中流”の日本からすれば奇異に映るこうした“格差”も、途上国ではよく見られる特徴の一つなのです。

### III 活動内容

「母子保健の改善に向けた地域保健機能強化プログラム」というのが、私がこの国へ派遣されることになった要請内容の正式名称です。

この要請に基づき、エル・パライス県保健事務所に保健師として配属され、プログラムの重点活動分野（思春期妊娠減少・妊産婦死亡減少・低栄養罹患減少・保健ボランティア活動支援）に則り、活動を展開してきました。



生活習慣病予防プロジェクト（作成した教材）



ホンジュラス共和国

主なものは、以下の通り—

- \* パパママ教室の実施・継続支援…妊婦とその家族へ向けた周産期・乳幼児期・家族計画等の知識普及。病院・保健所の看護師への技術移転。教材作成。
- \* 思春期保健対策…思春期妊娠・性感染症予防のための知識普及および自己効力感の向上を通じたアプローチ法の開発。中・高校生向け講座の実施および教員向け研修会の開催。
- \* 学校での保健衛生講座…手洗い・栄養・ごみ・シャーガス（感染症）の 4 大テーマで各地を巡回。地域の保健ボランティアとの協働。
- \* 生活習慣病対策…生活習慣改善プロジェクトの実施と（特に予防に関する）知識の普及・啓発。プロジェクト継続に必要な人材の育成を目的とした医療者向け研修会の開催。
- \* 糖尿病患者会…自助組織とそれをサポートする医療者への支援。

活動する上で、一番大事にしてきたことは、ホンジュラス人自身が必要性を感じている活動に対して（或いはそれが必要であることを理解して貰うことも含めて）、ホンジュラス人自身が活動を継続して実施していけるような支援をすること。

ボランティアが帰国した後も、「これは自分達がやらないといけない活動だ」と思って貰えなければ意味がありません。「出過ぎず、引っ込み過ぎず」のさじ加減が難しいのは、地域住民をエンパワメントする保健活動と相通ずるトコロだと思います。



生活習慣病予防プロジェクト（公園でストレッチ）

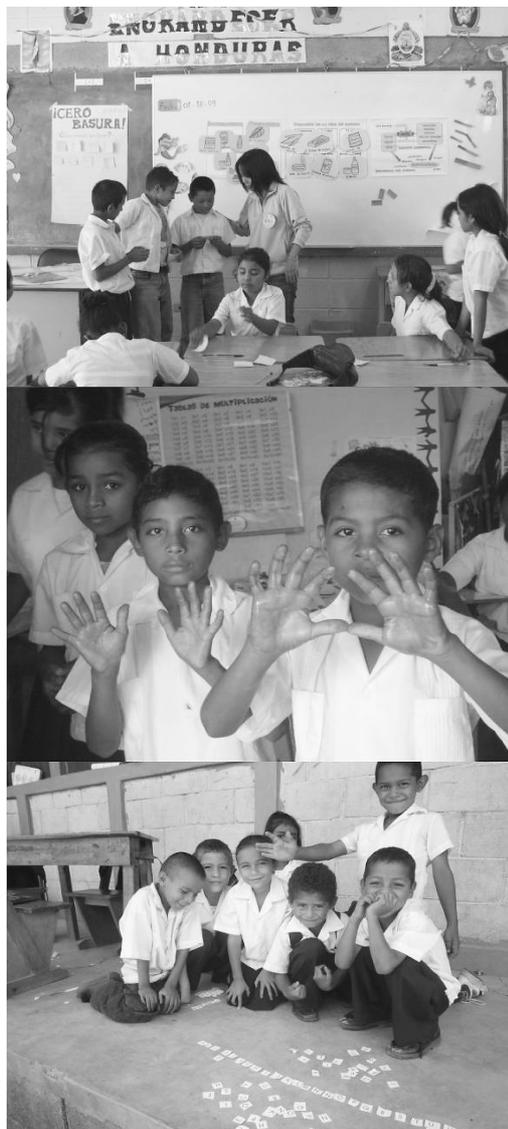
そして、将来的な視点から早急に取り組むべきだと実感したのが、“生活習慣病対策”です。より端的に言えば、即ち“肥満対策”。

“格差”のことは先で述べましたが、“栄養失調・低栄養”と“肥満”という対極の問題が混在しているのもまた、途上国の特徴なのです。

#### IV ホンジュラスの食習慣 ～炭水化物天国！～

帰国して、一番多く質問されたこと。それは—「むこうでは何食べてたの？」です。

基本的に、主食は“トルティーヤ”というトウモロコシの粉をこねて薄く伸ばし焼いたもの（タコスの皮を思い描いて頂ければ大体合っています）です。これに、付け合わせとして“フリホーレス”（小豆に



学校での保健講座の様子

似た豆を茹でて味付けしたもの。たっぷり油を加えてペースト状にしたり…) や、“ケソ” (ボソボソしたチーズ) が加わります。日本でいうと、ご飯・みそ汁・納豆のようなものです。

主菜には、お肉か根菜たっぷりスープ。調理法は、圧倒的に“揚げる”が多く、鶏のから揚げが大好きな国民です。スープも、じゃがいも・さつまいも・カボチャ・ジュカ (キャッサバ)・マランガ (田芋のようなもの) といった炭水化物ばかりで、野菜が全然足りません…。

ある時、一つのプレートに、パスタ (トマトケチャップと油と砂糖でできている!) とご飯 (これにも油とコンソメが) とトルティーヤとパンが乗ってきたこともありました。

一般的にホンジュラス料理は、炭水化物と脂質の割合が多く、そればかり食べていると確実に太ります…。

外国に行くと、日本食が優れたバランス食であることを実感します。

それに加えて、“メリエンダ”というおやつ習慣があります。

大人も子どもも、朝10時になると売店に走ります。学校が、7時という早い時間に始まるので、朝

食は食わず、メリエンダの時間に学校の売店でスナック菓子と清涼飲料水で腹を満たす…という悪い習慣が出来上がってしまっているようです。(※貧しい地域では、給食が無償配布されている場合もありますが、企業の戦略的に安い価格設定をされた炭酸飲料は、そこでも日常的によく飲まれています。)

元々太りやすい料理が多い上に、炭酸飲料をまさに水代わりに飲むこの子たちの将来が心配でなりません。

## V ホンジュラスでの生活・活動を振り返って

現地のニーズありきの活動ゆえに、任期の後半はこうした生活習慣病予防に関する活動や学校保健の分野における活動にウェイトを移してきました。

私のたった2年間ほどの活動など、大きな海原に、一粒の石礫を投げ込んだようなものでしかありません。

子どものときから、否、お母さんのお腹の中にいるときから、生活習慣病の予防は始まっている—というのが最近話題のトピックですが、ホンジュラスで芽生えた「生活習慣病を“予防する”」という取り組みが、共に活動した同僚たち・子どもたち自身の手によって、波紋のように継続し、広がっていくことを期待してやみません。